

Postura Corporal e Qualidade de Vida na Escola

Wdemberg Soares dos Santos¹

RESUMO

O presente estudo visa refletir sobre a importância de abordar o tema da postura corporal nas instituições de ensino. Relata-se uma intervenção realizada em uma Escola Estadual no Amapá, na zona rural do município de Santana, envolvendo professores e alunos, com o objetivo de avaliar o nível de conhecimento acerca da postura corporal e dos problemas relacionados à coluna vertebral. O trabalho foi executado por meio da aplicação de um questionário e, posteriormente, foi realizada uma palestra sobre o assunto. Acredita-se que iniciativas sobre essa temática devem ser contínuas e coletivas para promover a melhoria dos hábitos e costumes comunitários.

Palavras-chave: Postura, Educação Postural, Coluna Vertebral.

ABSTRACT

The following work aims to reflect on the necessity of addressing body posture in schools. It describes an intervention conducted at a State School in Amapá, AP, located in the rural area of the municipality of Santana, involving both teachers and students to assess their knowledge regarding body posture and spinal issues. The project was developed through the administration of a questionnaire, followed by an analysis of the results and a lecture on the topic. It is believed that efforts focused on this subject should be ongoing and collective to enhance community habits and practices.

INTRODUÇÃO

As dores nas costas afetam uma parte significativa da população mundial e impactam as condições laborais, aumentando o estresse associado ao estilo de vida moderno e contribuindo para o sedentarismo (Momesso, 1997). Os problemas na coluna representam um dos maiores desafios para os países em desenvolvimento e influenciam diretamente na "vida ativa" dos trabalhadores, muitas vezes levando ao afastamento do trabalho ou aposentadoria

¹ Licenciatura em Educação Física – Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ. Pós-graduação em Educação Física escolar – Faculdade Ibra de Brasília FIBRAS.

precoce, resultando em altos custos sociais e econômicos para o Estado.

A preocupação com dores na coluna não é recente; desde a década de 1920 existe registro de programas voltados para atender pessoas com essas queixas. O médico Jacques-Malthieu Delpech (Peltier, 1983) fundou uma clínica com foco na correção das deformidades da coluna vertebral por meio da prática intensiva de exercícios físicos destinados a esse fim. Na década de 1960 surgiu a Escola de Postura (Back School), criada pela fisioterapeuta do Prof. Alf Nachemson na Suécia em 1969. Propostas semelhantes surgiram em diversos locais como Canadá, Califórnia (EUA), Graz (Áustria) e cidades alemãs como Mettmann e Heidelberg (Souza, 1995 in Ritter, 2003). Todos esses programas tinham como meta reduzir as dores nas costas por meio do conhecimento das práticas cotidianas. Diversos estudos analisaram os resultados das intervenções destinadas a melhorar os problemas associados à coluna (Souza, 1995 in Ritter, 2003), indicando que alguns programas mostraram eficácia na redução dos sintomas relacionados às dores nas costas. Até então as avaliações eram feitas exclusivamente através de questionários; já nos anos 90 outras técnicas foram introduzidas para explorar atividades diárias e os benefícios das intervenções começaram a ser questionados quanto à sua efetividade. Esses estudos mostraram que era necessário modificar a abordagem sobre o tema postural.

Em 1999 Nentwig publicou um artigo avaliando também a eficácia das escolas posturais. O autor concluiu que tais instituições são efetivas quando integradas ao ambiente laboral e submetidas a intervenções intensas. Destacou ainda que devido à heterogeneidade dos programas existentes é desafiador traçar comparações entre eles; é preciso ampliar discussões sobre quais fatores realmente contribuem positivamente nesses programas e quais grupos podem se beneficiar mais (Ritter, 2003).

Embora muitos programas tenham sido desenvolvidos com foco em adultos sintomáticos, pesquisas sobre dor nas costas entre crianças e adolescentes são mais recentes. Essa dor é considerada uma das principais causas que afetam atividades escolares e recreativas entre jovens; estudos indicam que cerca de 30% das crianças já relataram episódios dessa dor durante suas vidas — sendo mais frequente entre meninas (Ritter, 2003).

Pesquisadores reconhecem que as alterações posturais adquiridas durante a infância podem ter repercussões na fase adulta. Knuseli e Jelk (1994 in Politano, 2006) demonstraram que essas mudanças podem ser gatilhos para condições degenerativas da coluna vertebral manifestando-se como dor em adultos — podendo ou não apresentar alterações funcionais associadas.

Diante disso, é essencial considerar os problemas posturais durante as etapas

formativas escolares, visando melhorar tanto o conhecimento sobre postura quanto às estratégias preventivas nesse contexto educacional.

Segundo Rosa Neto (1991), entre sete e doze anos ocorre uma grande transformação postural nas crianças enquanto buscam equilíbrio compatível com seu crescimento corporal.

Considerando aspectos biomecânicos relacionados à dor lombar pode-se afirmar que esta está ligada às posturas adotadas por crianças em sala de aula — frequentemente mantidas por longos períodos durante fases críticas do desenvolvimento físico (Gallahue; Ozmun, 2001). Além disso, quanto mais cedo forem corrigidos hábitos posturais inadequados menores serão as chances desse problema se agravar futuramente.

Na escola, a postura predominante é a sentada, na qual os alunos permanecem cerca de quatro horas diárias. Essa manutenção excessiva gera carga adicional aos músculos, tendões e articulações da coluna vertebral, aumentando a pressão nos discos intervertebrais. Essa pressão interna pode aumentar aproximadamente até 35% ao mudar da posição ereta para a sentada e aumenta ainda mais quando mantida incorretamente, podendo predispor a desconfortos variados, incluindo dor e formigamento nas partes do corpo afetadas, além de induzir processos degenerativos, como hérnias discais (Corry, 1994). Os desvios posturais são vistos como preocupações significativas em saúde pública principalmente escoliose pelo impacto funcional gerado resultando afastamentos laborais incapacidade física e eventualidade crônica.

O educador físico possui papel central relacionado ao movimento corporal promovendo atividades práticas focadas no uso adequado do corpo visando metas estipuladas pelas aulas ministradas. Nesse cenário observa-se facilmente atitudes inadequadas relacionadas à postura sentada pelos alunos, incluindo cifose hiperlordose desde cedo. Trabalhar questões ligadas à coluna vertebral e adequação postural insere-se nos conteúdos estruturantes disciplinares Educação Física vinculando desenvolvimento corporal promoção saúde.

O presente estudo visou construir, junto às turmas do sexto e oitavo anos, os subsídios necessários para determinar a importância e a viabilidade da implementação de um programa preventivo direcionado à postura no ambiente escolar, denominado “Escola Postural”.

METODOLOGIA

A pesquisa iniciou com um levantamento entre alunos e professores para diagnosticar

seu conhecimento sobre postura e formas de prevenção.

Após a pesquisa, foram implementadas intervenções na sala de aula (aulas expositivas) a fim de se reduzir os problemas encontrados. Após a intervenção, a comunidade escolar foi novamente entrevistada para observar se ocorreram mudanças de atitudes que possam ser benéficas na prevenção de problemas posturais. De uma forma geral, foram observadas respostas muito parecidas entre alunos e professores.

Quando solicitado aos alunos para classificarem seu conhecimento em relação à coluna vertebral, 40% consideram seu conhecimento regular, 45% fraco, 10% nenhum e apenas 5% muito bom. Esses números revelam o pouco conhecimento que os alunos têm de seu corpo, para Gelb (1987), in Bracciali, a compreensão do bom funcionamento do corpo é crucial para o bom conhecimento de si próprio. Um bom conhecimento e uma boa informação cinestésica podem auxiliar para um bom desenvolvimento do corpo. A grande maioria (70%) revelou não conhecer nenhum tipo de doença que afeta a coluna vertebral. Uma percentagem menor (30%) foi capaz de identificar pelo menos um tipo de problema na coluna vertebral.

Esse dado é compreendido quando analisadas as respostas sobre a participação dos alunos em programas educativos sobre a postura corporal, onde 96% nunca participaram de qualquer programa educativo. Uma fração reduzida (4%) já havia participado de tais iniciativas devido a atividades desenvolvidas em escolas anteriores ou por necessitarem de algum tipo de auxílio médico.

Destaca-se o fato de que a maioria (96%) jamais havia sido submetida a qualquer forma de avaliação postural. Os demais alunos (4%) já haviam sido submetidos a algum tipo de avaliação, em suas escolas ou com seus médicos. A mochila foi identificada como o principal meio de transporte do material escolar. A maioria (75%) acha que a mochila pode trazer algum tipo de problema para a coluna vertebral. Tal atribuição pode ser decorrente da mídia que veicula reportagens sobre o assunto com certa frequência do que a programas desenvolvidos em âmbito escolar. Carpegiani (1997), afirma que ao carregar uma mochila com excesso de peso, o estudante provoca alterações posturais na qual a pessoa contrai os ombros, curva as costas para frente e joga o peso para trás, a fim de equilibrar as massas corporais e a mochila.

Para alguns autores, (Carvalho e Rodacki, 2008), o esforço necessário para manter a postura em condições de carregamento sobrecarrega a coluna vertebral e pode provocar dores lombares. A maior propensão dos tecidos em crescimento na idade pubertária pode constituir um fator agravante para as alterações posturais observadas no carregamento de cargas.

A postura sentada foi considerada como sendo a maior prejudicial à coluna vertebral

(79%), enquanto outras posturas foram citadas como menos prejudiciais pelos alunos (21% para o caminhar e posição em pé). Esses números demonstram que os alunos possuem alguma informação sobre os riscos posturais, todavia, tal informação não modifica os hábitos posturais dentre os alunos. Esses achados estão em consonância com os argumentos de Reilly (2002) que propõe alguns programas educativos que possuem baixa efetividade. Um dos achados mais preocupantes do presente estudo foi que 30% dos entrevistados já reportaram ter experimentado pelo menos um episódio de dores nas costas. Esses números se aproximam dos dados apresentados por Ritter (2003), sobre a incidência, duração e localização de dores em escolares finlandeses com idade em torno de 14 anos. Esses autores mostraram que a dor nas costas é a terceira causa mais frequente a afetar as atividades escolares e de lazer, onde 30% daquela amostra haviam experimentado dores nas costas em algum momento de sua vida.

A resposta imediata dos professores e alunos às informações prestadas sobre postura durante a intervenção na escola (aula expositiva) foi muito boa, pois levou subsídios importantes aqueles sem oportunidade de terem informações específicas sobre postura corporal e suas implicações nas atividades cotidianas. Os alunos também foram receptivos à apresentação demonstrando bom interesse pelo assunto com relatos de casos e experiências pessoais.

CONCLUSÃO

Após o trabalho de intervenção, observou-se um grande interesse demonstrado pelos professores, porém tal interesse ainda não se refletiu sobre as intervenções dos professores em suas rotinas, ou seja, praticamente nenhuma mudança nos hábitos foi observada, especialmente em relação à posição sentada. Assim, mesmo após terem tido a informação das consequências de permanecer sentado em posturas inadequadas, o hábito de ficarem sentados em posturas incorretas foi pouco susceptível à mudança. Em relação aos professores, também não foram observadas mudanças de atitude no tocante à correção da postura dos alunos, uma vez que os alunos não reportaram qualquer intervenção ou indicação corretiva dos professores. Isso demonstra que, intervenções pontuais sobre o assunto não possuem grande efetividade no meio escolar e são fortes argumentos para a realização de atividades preventivas sistemáticas e preferencialmente, de natureza interdisciplinar.

O sucesso de tais atividades para a prevenção de problemas posturais dependem do envolvimento efetivo do corpo docente e familiares. Os problemas de coluna são problemas que envolvem e influenciam todos os setores produtivos do país. Em especial, os problemas posturais que podem surgir da atividade escolar parecem requerer estratégias públicas que

possam modificar o quadro encontrado. Logo, algumas sugestões devem ser analisadas:

- **Cadeira ideal:** o assento com altura regulável, de forma que os pés fiquem apoiados no chão em ângulo de 90 graus. O assento deverá apresentar borda anterior arredondada, em posição horizontal ou com cerca de 10 a 15 graus de inclinação para frente. O encosto, com apoio para a região dorsal, com inclinação regulável ou na posição angular de 100 graus, acompanhando sutilmente as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, com regulagem de altura e proporcionando espaço suficiente para a acomodação das nádegas. O apoio para braços incluirá estofados macios, com altura, inclinação e afastamento lateral regulável.
- **Mesa:** com espaço suficiente para as pernas, borda anterior arredondada e feita de material não reflexivo, evitar fórmica branca e vidro.
- **Procedimentos:** alternar posturas de trabalho periodicamente, evitar torções e inclinações do tronco e do pescoço; realizar pausas frequentes para descanso e exercícios físicos compensatórios, tais como alongamentos das estruturas corporais exigidas durante a realização das tarefas.

Enfim, o professor de Educação Física poderá realizar aplicação de recursos na melhor formação dos professores, para que possam trabalhar mais eficientemente e intervir na correção postural dos alunos.

BIBLIOGRAFIA

- ALMEIDA, Silvana Teixeira de. **Coluna Lombar:** Alívio Das Tensões Na Visão Psicocorporal. Fortaleza: Premius, 2006.
- BANKOFF, Paula Ciol. **Estudo da postura corporal e aspectos nutricionais em escolares do ensino fundamental da rede pública.** Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.
- BRACCIALLI, Lígia Maria Presumido. **Postura Corporal:** Orientação Para Educadores. Dissertação de mestrado. Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1997.
- BRACCIALLI, Lígia Maria Presumido; VILARTA, Roberto. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 16-28, 2000. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rpef/article/view/138610>. Acesso em: 18 fev. 2026.
- KENDALL, Florence Peterson; McCREARY, Elizabeth Kendall; PROVANCE, Patrícia Geise. **Músculos Provas E Funções.** São Paulo: Manole, 1995.
- KNOPLICH, José. **A coluna vertebral da criança e do adolescente.** São Paulo: Panamed, 1985.

KNOPLICH, José. **Enfermidades da coluna vertebral: uma visão clínica e fisioterápica**. 3. ed. São Paulo: Robe Editorial, 2003.

KNOPLICH, José. **Viva bem com a coluna que você tem**. 30. ed. São Paulo: Ibrasa, 1996.

MARQUES, Amélia Pasqual. **Cadeias Musculares: um programa para ensinar avaliação fisioterapêutica global**. São Paulo: Manole, 2000.

MARTELLI, Raquel Cristina; TRAEBERT, Jefferson. Estudo descritivo das alterações posturais de coluna vertebral em escolares de 10 a 16 anos de idade: Tangará-SC, 2004. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 9, n. 1, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/m3Sty8fVQFQ7qSr4hDgNDRc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 fev. 2026.

OLIVEIRA, André Pêgas; SOUZA, Deise Elisabete de. Tratamento Fisioterapêutico em Escoliose através das Técnicas de Iso-Stretching e Manipulações Osteopáticas. **Terapia Manual**, Londrina, v. 2, n. 3, p. 104 - 113, 2004. Disponível em: <https://t.r4.com.br/imagens/arquivos/104/TRATAMENTO%20DE%20ESCOLIOSE%20COM%20ISOSTRETCHING.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2026.

PEREZ, Vidal. **A influência do mobiliário e da mochila escolares nos distúrbios músculo - esqueléticos em crianças e adolescentes**. Dissertação de mestrado Engenharia Produção Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/82724?locale-attribute=pt_BR. Acesso em: 18 fev. 2026.

SCHMIDT, Ademir. **Estudo das alterações morfológicas do sistema locomotor em escolares do ensino fundamental: faixa etária entre 7 e 14 anos de ambos os sexos do município de Marechal Cândido Rondon, PR - através da avaliação postural computadorizada**. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/176195>. Acesso em: 18 fev. 2026.

SILVA, Kátia Maria da. **O Corpo Sentado: notas críticas sobre o corpo o sentar na escola**. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1994. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNICAMP-30_2e3ea2d6b77b16f8ac9f03596d06815f. Acesso em: 26 fev. 2026.